



Op weg naar een positiever zelfbeeld

Weet je diep van binnen dat je jezelf te streng beoordeelt? Maar blijven negatieve gedachten als *'Ik ben niet goed genoeg,' 'Ik ben saai,'* of *'Ik doe er niet toe'* steeds terugkomen? Dit kan zwaar en ontmoedigend zijn.

Wil je leren om eerlijker met meer begrip en aandacht voor jouw positieve kanten naar jezelf te kijken? Dan is de *COMET-training (Competitive Memory Training)* iets voor jou.

Wat houdt de training in?

De *COMET-training* helpt je stap voor stap om een realistischer en positiever zelfbeeld te ontwikkelen. Het is niet de bedoeling om alles opnieuw te leren, maar om te ontdekken en echt te voelen wat je diep van binnen al weet over jezelf.

Bij deze training kom je in actie

Met praktische oefeningen leer je positieve gedachten sterker te maken dan negatieve overtuigingen. In deze groep is het doen belangrijker dan praten. Door te oefenen, wordt het effect groter. Daarom vragen we je om elke dag een halfuur te oefenen om te werken aan je zelfbeeld.

Wat kun je verwachten?

Tijdens de training leer je om

- Negatieve gedachten over jezelf herkennen en los te laten.
- Positieve gedachten en gevoelens over jezelf sterker te maken.
- Je zelfbeeld voelbaar en realistischer te maken.

Hoe werkt het?

Voordat je start heb je een persoonlijk intakegesprek van 20 minuten waarin je samen met de trainers jouw situatie bespreekt.

Samenkomst:	1 x per week
Duur bijeenkomst:	1,5 uur
Aantal bijeenkomsten:	8
Materialen:	Je krijgt een werkboek.

Aanmelden of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

COMET-training is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl